Սիրո Ուղին

ԲՎ Նեմի Սվամի

ՆԱԽԱԲԱՆ

Շնորհակալ եմ բհակտի-յոգայով հետաքրքրվելու համար: Այս գրքույկը ձեզ այս խորիմաստ իմաստության և զորեղ պրակտիկայի մասին ընդհանուր պատկերացում կտա:

Բհակտի-յոգայում «յոգա» բառը պարզապես ֆիզիկական վարժություններ չի նշանակում. այն նշանակում է «կապվել Աստվածայինի հետ»: Բհակտի-յոգա նշանակում է՝ զգայարաններով, մտքով, սրտով և, ի վերջո, հոգևոր հոգով կապվել Աստվածայինի հետ՝ սիրով լի նվիրվածության միջոցով. այսպիսով, այն ներառում է շատ պրակտիկ գործունեություն, ինչպես նաև ներքին, միստիկական հոգևոր պրակտիկա:

Թեև ես ճամփորդող վանական եմ, բհակտի-յոգայով զբաղվելու համար դուք պարտադիր չէ

վանական լինեք: Փաստացի, բհակտի-յոգայով զբաղվողների մեծ մասը վանական չէ: Անձամբ ես բհակտի-յոգայով զբաղվում եմ ավելի քան 40 տարի: Ես սիրում եմ այն: Ես ուսումնասիրել եմ նյութի գիտությունը Օքսֆորդի համալսարանում, ապա՝ աստվածային գիտակցության գիտությունը՝ բհակտի-յոգայի ինքնաճանաչ վարպետների մոտ: Այդ ընթացքում ճանապարհորդել եմ գրեթե բոլոր մայրցամաքներով: Ես շարունակում եմ սովորել և ուսուցանել, ինչպես նաև շարունակում եմ սովորել, թե ինչպես է պետք բհակտի-յոգայի սկզբունքները գործնականում կիրառել: Բհակտի-յոգան ինձ խորը և տևական երջանկություն բերեց, և ես գտա իմ իրական ես-ը այնպես, որի մասին նախկինում չէի կարող երազել: Ես գտել եմ խաղաղություն, բավարարվածություն, ստեղծագործականություն, երաժշտություն, պար, դրամա, սեր, մարտահրավերներին դիմակայելու համար ուժ, ավանդույթ, սքանչելի խորաթափանցություն, կյանքի իմաստ, խորը

մեդիտացիա, միստիկայի փորձ և Աստվածայինի հետ ուղիղ, շոշափելի կապ: Բհակտի-յոգան ինձ տվել է առավել ուշագրավ ընկերներ ամբողջ աշխարհում, ինչպես նաև սովորեցրել է, թե ինչպես է պետք փայփայել այդ փոխհարաբերությունները և փոխադարձ սեր ստանալ:

Բհակտի-յոգան հնագույն վեդայական իմաստության ավանդույթի անբաժանելի մասն է, որը մենք ընդունում ենք որպես իմաստության սկզբնական ավանդույթ: Սակայն այս գրքույկում ես այն ներկայացնում եմ այնպես, ինչպես որ դա ներկայացվել է ինձ՝ ժամանակակից լեզվով, ժամանակակից մարդկանց համար, ովքեր ապրում են ժամանակակից աշխարհում: Այն համընդհանուր գործընթաց է՝ համընդհանուր ըմբռնմամբ և համընդհանուր սկզբունքներով:

Բհակտի-յոգան ինչ-որ բարդ գիտություն չէ, պարզապես այն դուրս է այս աշխարհի շրջանակներից:

Խնդրում եմ, շարունակեք ընթերցել և կապվեք մեզ հետ ու պատմեք, թե ինչ եք կարծում: Հուսով եմ, այս գրքույկն ընթերցելը ձեզ համար նույնքան հաճելի կլինի, որքան ինձ համար այն գրելն էր:

ԳԼՈՒԽ 1 – ԵՐՋԱՆԿՈՒԹՅՈՒՆ

Մենք երջանկություն ենք ուզում, բայց նյութական երջանկությունը թերի է, հետևաբար, հիասթափությունից խուսափելու համար մեզ հոգևոր երջանկություն է պետք:

Բոլորը կատարյալ վայելք և երջանկություն են փնտրում, բայց ի՞նչ է երջանկությունը: Դրա վերաբերյալ բազմաթիվ տարբեր պատկերացումներ կան: Երջանկությունը դա՝

- տաքուկ արջուկ խաղալիքն է,
- հին սիրելի վերմակը,
- ժամադրություն լուսնի լույսի տակ,
- ընտանիքի հետ լինելը,
- հպարտ մայր կամ հայր լինելը,
- արձակուրդները,
- մի լավ հաղորդումը կամ ֆիլմը,

- համեղ ուտելիքը,
- մի լավ զվարճանալն ու ծիծաղելը,
- սիրելիիդ հետ հանդիպումը,
- ցնծագին հաղթանակը, որի համար շատ երկար ժամանակ էիր աշխատել,
- արագընթաց մեքենաները,
- երբ գտնում ես կատարյալ ալիքդ, և այլն:

Բայց մեղրի տակառի մեջ

միշտ մի գդալ խեժ է գտնվում:

Այն, ինչ վայելում ես,

ավարտվում է կամ

փոփոխվում:

Ծաղիկները թառամում են և չորանում: Գեղեցիկ մարդիկ ծերանում են և դառնում ոչ այնքան գեղեցիկ: Երբեմն մեզանից հոգնում են և բաժանվում: Երբեմն տեղափոխվում են

այլ երկիր: Իսկ լինում է նաև, որ ոմանք այլևս ֆիզիկապես մեզ հետ չեն կարող լինել, քանի որ լքել են այս աշխարհը: Կենսուրախ փոքրիկները դառնում են պահանջկոտ պատանիներ: Անգամ եթե մարդիկ վայելքի օբյեկտ ունեն, զգայարանները գերծանրաբեռնվում են: Դուք չեք կարող պաղպաղակ, ընկերների հետ զվարճանք, սեքս կամ որևէ այլ բան անվերջ վայելել: Եթե մարդիկ վայելքի առարկա էլ ունեն, ձանձրանում են: Եթե երբևէ փոքրիկ երեխաների հետ երկար ճամփորդության եք գնացել, ապա գիտեք, թե ինչ ի նկատի ունեմ:

Բացի այդ, պետք է նշել, որ տարիքդ առնելու հետ մեկտեղ այլևս չես կարողանում այդքան շատ վայելել: Վայելքի պահանջը շարունակվում է, սակայն վայելելու կարողությունը նվազում է: Ընկերներիցս մեկը հարցրեց իր պապիկին.

- Պապիկ, ի՞նչ է զգում մարդը, երբ ծեր է:
  Նրա պապը սկսեց լաց լինել.

- Ես այնքան շատ ցանկություններ ունեմ, որ երբեք չեմ կարողանա բավարարել դրանք:

Իհարկե, դա ձեզ հետ չի պատահելու, ճի՞շտ է: Հմմ, հմմ: Մենք դրան ավելի ուշ կանդրադառնանք:

«Ձեզ լավ օր», «մի լավ զվարճացեք», «հիանալի ժամանակ անցկացրեք»: Մեր իդեալը հետևյալն է. «Այդ ժամանակվանից ի վեր, նրանք բոլորն ապրեցին երջանիկ ու անհոգ»: Այնուամենայնիվ, այս աշխարհում կատարյալ երջանկությունը նման է «ծիածանի վերջում գտնվող ոսկու կարասի»: Ի՞նչ է կատարվում, ինչո՞ւ ենք շարունակում հետապնդել ծիածանի ավարտը:

Պատասխանը հասարակ է. մի կողմից՝ գիտակից, հոգևոր ես-ը կենդանի է և հավերժ, իսկ մյուս կողմից՝ նյութն անկենդան է և անընդհատ փոփոխության է ենթարկվում: Ուստի, մի կողմից, երջանիկ լինելը դա ոգու՛

բնությունն է, իսկ մյուս կողմից՝ մեր երջանկության որոնումը խափանելը դա նյութի՛ բնությունն է: Ահա թե դա ինչ է: Մենք գիտակից, կենդանի, հոգևոր էակներ ենք, բայց նյութը զուրկ է գիտակցությունից, բութ է և անգործունյա (իներտ): Ահա թե ինչու նյութը չի կարող գիտակից ոգուն իրապես բավարարել: Երբ կլանվում ենք մեր նյութական կյանքով և նյութական օբյեկտներով, մոռանում ենք, որ մենք հոգևոր էակներ ենք: Այլ կերպ ասած, երբ մենք կլանվում ենք նյութով, այնտեղ, մենք կորցնում ենք կապը մեր իրական ես-ի հետ: Մենք իրական երջանկություն ենք փնտրում, բայց իրական երջանկությունը այնտեղ՝ նյութական օբյեկտների մեջ, չէ. այն ես-ինն է՝ գիտակից, հոգևոր եսի-նը: Հետևաբար, իրական երջանկություն կարող ենք գտնել միայն այն ժամանակ, երբ գտնենք մեր իրական ես-ը: Սա նշանակում է, որ մեր հոգևոր բնույթը մենք պետք է հասկանանք և գիտակցենք նյութի սահմանափակումներից և սահմաններից այն կողմ:

Ի՞նչ է ոգին: Ինչպե՞ս կարող եմ ապրել որպես ոգի այստեղ՝ նյութական աշխարհում: Ինչպե՞ս կարող եմ իրական, հոգևոր երջանկություն գտնել: Երբ իմանանք այս հարցերի պատասխանները, այդ ժամանակ կարող ենք իրական երջանկություն գտնել:

Հաջորդ գլխում այդ մասին ավելին կբացատրեմ:

Գլուխ 2 - Մարմինը եւ եսը

Յոգևոր սերը հասկանալու համար առաջին հերթին մենք պետք է անհատ հոգևոր հոգու և նյութական մարմնի տարբերությունը հասկանանք:

Ո՞վ ես դու: Դու՝ իրական ե՛սդ, կենդանի գիտակից կենսական ու՛ժ ես, և վեդայական իմաստության ավանդույթը նշում է, որ կենդանի գիտակից կենսական ուժը նյութական չէ: Դրա բնույթը արմատապես այլ է:

Իսկ ինչպե՞ս իմանանք, որ սա պարզապես դոգմա չէ: Դա պարզ է և այդքան էլ դժվար չէ. բոլոր կենդանի էակները, և հատկապես մարդիկ, անում են բաներ, որոնք նյութը չի կարող անել: Մենք միշտ փորձում ենք բնության օրենքների սահմաններից և սահմանափակումներից դուրս գալ:

Խոտերը, բույսերը և ծառերը աճում են դեպի վեր՝ ձգողականության ուժին հակառակ: Գորտերը, ձկները և կենդանիները ցատկում են, միջատները և թռչունները՝ թռչում: Իսկ մարդիկ փորձում են ամեն հնարավոր ձևով ֆիզիկական օրենքները հաղթահարել: Մենք կանգնում ենք, քայլում ենք, վազում ենք և սարեր ենք բարձրանում՝ «որովհետև նրանք այնտեղ են»: Մենք սիրում ենք մարտահրավեր նետել ֆիզիկական օրենքներին և նույնիսկ երկրի ձգողականության սահմաններից դուրս գնալ. «Գնացեք այնտեղ, որտեղ ոչ մի մարդ նախկինում չի գնացել»:

Ահա ևս մի բան. մենք՝ կենդանի էակներս, հատկապես մարդիկ, անում ենք ոչ միայն այնպիսի բաներ, որոնք նյութը չի կարող անել, այլ նաև ստեղծում ենք բաներ, որոնք նյութը չի կարող ստեղծել. օրինակ՝ հեծանիվներ, ավտոմեքենաներ, դաշնամուրներ, շշերի մեջ կառուցված փոքրիկ նավերի մոդելներ, համակարգիչներ և տիեզերանավեր: Զուտ

ֆիզիկական տեսանկյունից սրանք պարզապես հրաշքներ են: Ինչո՞ւ: Որովհետև նյութն ինքն իրենով չի կարող այս բաները պատրաստել: Դրանք պատրաստվում են այնպիսի նյութերից, որոնք բնության մեջ չեն կարող հայտնվել, օրինակ՝ մաքուր երկաթ, մաքուր պղինձ, մաքուր սիլիցիում, և ունեն ձևեր, որոնք նույնպես չեն կարող բնության մեջ ինքնուրույն առաջանալ:

Ահա ևս մի օրինակ. մենք ինֆորմացիա ենք ստեղծում, իսկ ֆիզիկական օրենքները չեն կարող ինֆորմացիա ստեղծել: Ընդհակառակը՝ ֆիզիկական օրենքները ոչնչացնում են ինֆորմացիան: Սա նշանակում է, որ, երբ մենք արհեստական առարկաներ և ինֆորմացիա ենք ստեղծում, մենք ֆիզիկական օրենքները գերազանցում ենք և նույնիսկ հակադրվում դրանց: Որքան ավելի գիտակից ենք, այնքան ավելի շատ կարող ենք գերազանցել և հակադրվել ֆիզիկական օրենքներին: Ես և դուք լիովին տարբերվում ենք նյութից:

Մենք դա ներքուստ ևս կարող ենք զգալ: «Ես 5 տարեկան էի, 15 տարեկան էի, 25 տարեկան էի: Մարմինս փոխվում է, միտքս փոխվում է, իմ անձը փոխվում է, բայց ես լինելս՝ փաստը, որ ես գոյություն ունեմ, չի փոխվում»:

Սրտի անբավարարությունից կլինիկական մահ տարած մարդկանց 12%-ը հայտնում են իրենց «մարմնից դուրս գտնվելու» փորձի մասին: Նրանք նկարագրում են, թե ինչպես են վերևից տեսել վիրահատական սեղանին պառկած սեփական մարմինը և կարող են մանրամասնորեն նկարագրել, թե ինչ է տեղի ունեցել վիրահատարանում: Սա ցույց է տալիս, որ գիտակցությունը պարզապես մարմնի արտադրանք չէ: Գիտակից ես-ը գործում է մարմնի միջոցով, բայց կապված չէ դրան:

Գիտակից ես-ը, ըստ էության, անձնական գոյության, գիտելիքի և բավարարվածության համար անսահմանափակ ներուժ ունի: Ահա թե ինչու ենք մենք անընդհատ ձգտում «լինել

լավագույնս»: Մենք ունակ ենք հրաշքներ գործել: Ֆիզիկական ոլորտում հրաշքներ են՝ գեղեցիկ նկարները, քանդակները, կառույցները, մեխանիզմները, տեղեկատվական համակարգերը և այլն:

Հոգեբանական ոլորտում հրաշքներ են՝ սքանչելի գրականությունը, փիլիսոփայությունը և գիտությունը:
Հոգևոր ոլորտում հրաշքներ են՝ նյութական սահմանափակումներից լիովին ազատվելը և զգալը՝ գիտելիքով և երանությամբ լի սեփական ամբողջական, հավերժական, հոգևոր անհատականությունը:

– Ի՞նչ հրաշքներ կուզենայիր գործել դու:

Իսկ ինչպե՞ս կարելի է հոգևոր հրաշքներ գործել:

Գլուխ 3 - Վերամարմնավորում (ռեինկարնացիա)

Երբ հոգևոր անհատ հոգու և նյութական մարմնի միջև այս տարբերությունը գիտենք, վերամարմնավորման սկզբունքն ավելի հեշտ է հասկանալ:

Վերամարմնավորման հիմնական սկզբունքն այն է, որ գիտակից անհատը տարբեր մարմիններում է ապրում՝ մի մարմնից մյուսը տեղափոխվելով, ինչպես որ վարորդը փոխում է իր փոխադրամիջոցները: Այս սկզբունքը ողջ պատմության ընթացքում ընդունվում և ընդունվել է աշխարհի գրեթե բոլոր մշակույթների կողմից, բացառությամբ ժամանակակից, նյութապաշտ հասարակության: Եվրոպական երկրներում բնակչության միջինը 25%-ը (և մինչև 33%-ը, օրինակ՝ Մեծ Բրիտանիայում) ընդունում է վերամարմնավորումը, իսկ ԱՄՆ-ում՝

բնակչության մոտ 20%-ն է ընդունում: Վերամարմնավորման վերաբերյալ բազմաթիվ ապացույցներ կան: Որոշ մարդիկ կարող են ինքնաբերաբար հիշել իրենց նախորդ կյանքերը, դրանց հետ կապված կարևոր մանրամասներ պատմել և նախորդ կյանքի ընտանիքի անդամների ինքնությունը ճշգրտորեն ճանաչել: Մյուսները հիպնոսի տակ հիշում են մանրամասներ, որոնք կարծես նախորդ կյանքերից լինեն, և այդ մանրամասները կարող են ստուգվել պատմական փաստաթղթերով: Օրինակ՝ մի ավստրալիացի կին, ով Ավստրալիայից դուրս երբեք չէր եղել, հիշեց, որ ինքը եղել է Մերի Դանքան անունով մի անգլիացի կին, ով ապրել է շուրջ 200 տարի առաջ: Ընտանիքի անդամների անունները գտնվեցին տեղի ծխական մատյանում, իսկ նրա նշած տեղամասերը միայն հին քարտեզները ցույց տվեցին: Երբ նա այցելեց այն վայրը, որտեղ, իր ասելով, ապրել էր, նա հստակ նկարագրեց քոթեջի մանրամասները և կանխագուշակեց,

թե ինչ զարդանախշեր կան հատակի վրա, որոնք արդեն քանի տարի է՝ ծածկված էին: Բհագավադ-Գիտան վերամարմնավորման գործընթացը հետևյալ կերպ է բացատրում. այս կյանքի ընթացքում մենք անընդհատ փոխում ենք մարմինները՝ մանկությունից պատանեկություն, այնուհետև՝ երիտասարդություն, և ապա՝ ծերություն: Նույն կերպ, մահվան պահին հոգևոր ես-ը մեկ այլ մարմին է առնում:
Հոգևոր ես-ը առկա է կյանքի բոլոր ֆորմաներում, սակայն ավելի ցածր տեսակներում այն ավելի շատ է ծածկված, իսկ մարդկային տեսակներում՝ ավելի քիչ: Գիտակցության զարգացման ճանապարհին՝ մի մարմնից մյուսը և մի տեսակից մյուսը տեղափոխվելով, միլիոնավոր կյանքեր հետո մեզ մարդկային մարմին է շնորհվում:

Հիմա հարցն այն է, թե ինչպիսի մարմին ենք ստանալու մեր հաջորդ ծնունդում: Պատասխանը հետևյալն է. կյանքի ընթացքում

մեր կատարած գործունեությունը որոշում է, թե մահվան պահին մտքի ինչպիսի ուղղվածություն կունենանք, իսկ մահվան պահին մեր մտքի ուղղվածությունը որոշում է մեր հաջորդ ծնունդը: Եթե այս կյանքում նյութապաշտական գործունեություն ծավալենք, ապա մահվան պահին մեր մտքի ուղղվածությունը դեգրադացված կլինի, և մենք կյանքի դեգրադացված, ցածր ֆորմայում կծնվենք՝ գուցե կենդանական տեսակում:

Մյուս կողմից, Բհագավադ-Գիտան մեզ հավաստիացնում է, որ մեր կատարած հոգևոր ցանկացած առաջխաղացք երբեք չի կորչում: Եթե այս կյանքի ընթացքում ավելի բարձր գիտակցություն զարգացնենք, ապա հաջորդ կյանքում կսկսենք այնտեղից, որտեղ որ կանգ ենք առել այս կյանքում: Սա շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև մենք այնքան շատ լինենք Աստվածային Սիրո մեջ, որ նյութական աշխարհի հետ այլևս կապ չունենանք և գնանք հոգևոր աշխարհ, որտեղին որ, իրականում,

պատկանում ենք: Սա իրական, դրական ազատագրում է:

Կարևոր է չկորցնել այս շատ թանկարժեք հնարավորությունը: Լավագույնը դա հոգևոր գործունեությամբ ա՛յս կյանքում զբաղվելն է: [Նադիա Գոդրումե 12-01-23] Այդ ժամանակ հաջորդ կյանքում մեր մարդկային կյանքը կշարունակենք այնտեղից, որտեղ որ կանգ ենք առել այս կյանքի վերջում:

(Հարց) Իսկ ինչպե՞ս կարող ենք այս կյանքում ուժեղ հոգևոր առաջընթաց ունենալ:

Գլուխ 4 - Գերագույն Ոգի

Ինչպես որ մարմնի գործողությունները ղեկավարվում են հոգևոր անհատ հոգու կողմից, այնպես էլ տիեզերքը ղեկավարվում է Գերագույն Ոգու կողմից:

Մենք՝ կենդանի էակներս, ամեն օր այնպիսի գործողություններ ենք կատարում, որոնք, զուտ ֆիզիկական տեսանկյունից, զարմանահրաշ են, քանի որ իներտ նյութից մենք այդպիսի գործողություններ չենք ակնկալում: Օրինակ՝ մենք կանգնում ենք, վազում ենք, ցատկում ենք, ինչպես նաև արհեստական առարկաներ և ինֆորմացիա ենք ստեղծում:
Այս հրաշքները գիտակից անհատ եսի գործերն են, սակայն ողջ տիեզերքն է, ինքնին, մի անըմբռնելի հրաշք:
Մեր բնիկ հրաշքների հետ համեմատած՝ այն տիեզերական հրաշք է:
Տիեզերքն անասելի գեղեցիկ է և, միևնույն ժամանակ, հրաշալի: Այն լի է զորությամբ ու

շքեղությամբ և զարմացնում է իր մանրամասներով՝ իսկայական գալակտիկաներից սկսած մինչև մանրադիտակով տեսանելի աշխարհը:
Դրա բոլոր տարբեր ասպեկտները, ինչպես նաև կյանքի զանազան ֆորմաներն ու հասարակությունները փոխկապակցված են միմյանց հետ և իրար հետ իսկապես զարմանահրաշ ու հիանալի կերպով են համագործակցում:
Գիտությունն ու մաթեմատիկան հաստատում են տիեզերքի հրաշալի բնությունը: Օրինակ՝ ֆիզիկայի օրենքները սահմանող ֆիզիկական հաստատուն մեծությունները կարգավորված են անասելի ճշգրտությամբ: Հայտնի ֆիզիկոս պարոն Ռոջեր Պենրոուզը հաշվարկել է, որ տիեզերքի պատահական կամ առանց գիտակից առաջնորդության ձևավորման հավանականությունը հավասար է 1-ի՝ 10-ի 10-ի 10-ի 123 աստիճանի հարաբերությանը, այլ կերպ ասած՝ զրոյական է:

Իրականում հեշտ է հասկանալ, որ տիեզերքը կառավարվում է հզոր բանականության կողմից: Ֆիզիկական տիեզերքը կառավարող բարդ և աբստրակտ սկզբունքներն ու օրենքները հասկանալու համար մեծ բանականություն է պահանջվում, ուստի տիեզերքն այդ սկզբունքների և օրենքների համաձայն կարգավորելու համար առնվազն նույն բանականությունն է պետք ունենալ: Եվ այդ մեծ բանականությունը պետք է գործի տիեզերական մակարդակով: Բազմաթիվ մեծ գիտնականներ (օրինակ՝ Դարվինի գործընկեր Ալֆրեդ Ուոլեսը, աստղագետ պարոն Ջեյմս Ջինսը, ֆիզիկոս Փոլ Դեյվիսը) հաստատել են սա:

Ամենատրամաբանական եզրակացությունը սա է. «Մեր աշխարհայացքը գտնվում է մեր գիտակցության մեջ: Աշխարհը, որին նայում ենք, և մենք՝ այն դիտողներս, գտնվում ենք տիեզերական գիտակցության մեջ»:

Հին վեդայական իմաստության ավանդույթը

հաստատում է այս տրամաբանական եզրակացությունը:

Բիագավադ-Գիտան՝ վեդայական իմաստության էությունը, բացատրում է, որ Գերագույն Անձնավորությունը նյութական տիեզերքի աղբյուրն է, և որ Նա ղեկավարում է դրա յուրաքանչյուր ասպեկտը և դրա մեջ տեղի ունեցող յուրաքանչյուր իրադարձություն:

Վեդայական իմաստության ավանդույթը հաստատում է, որ տիեզերքի արտահայտումը սկսվում է ձայնով (Օում), և, իհարկե, Մեծ պայթյունի տեսությունը արձագանքում է այս գաղափարին:

Վեդայական իմաստության ավանդույթը նաև հաստատում է ժամանակակից գիտական գաղափարը, որի համաձայն գոյություն ունեն բազմաթիվ զուգահեռ տիեզերքներ:

Գերագույնի բարձրագույն ասպեկտը ապրում է Իր սեփական բնակավայրում՝ հոգևոր աշխարհում:

Նյութական տիեզերքը (պտտվող գալակտիկաներ) արարելու և պահպանելու համար Նա նյութական էներգիայի մեջ Ինքն Իրեն տարածում է բազմաթիվ ֆորմաներով՝ նախ անասելի հսկայական ֆորմայով, որը ողջ նյութական տիեզերքի սկզբնաղբյուրն է, ապա՝ որպես յուրաքանչյուր առանձին տիեզերքի վերահսկիչ, իսկ հետո՝ որպես յուրաքանչյուր կենդանի էակի սրտում գտնվող վերահսկիչ և վկա:

Նյութական գիտությունը կոպիտ նյութի որոշ օրենքների մասին մեզ տարբեր բաներ է սովորեցնում: Բհակտի-յոգան մեզ սովորեցնում է, թե ինչպես կապ հաստատել օրենքը ստեղծողի հետ:

(Հարց) Ինչպե՞ս է բհակտի-յոգան մեզ օգնում օրենքը ստեղծողի հետ կապ հաստատել:

ԳԼՈՒԽ 5 – Վեդայական իմաստություն

Ոգին մեր մտքի և զգայարանների ընկալողունակության հնարավորություններից վեր է, հետևաբար, ոգին լիովին հասկանալու համար մենք պետք է ինքնաճանաչ հոգևոր հեղինակությունների առաջնորդությունն ընդունենք, մասնավորապես՝ Վեդաների:

Ինչպե՞ս կարող ենք հասկանալ անհատական ոգին և Գերագույն Ոգին: Դրա համար մենք պետք է որևէ բարձր հեղինակության առաջնորդությունն ընդունենք: Սա պայմանավորված է նրանով, որ մեր զգայարաններն ու միտքը ստեղծված են կոպիտ նյութական առարկաներն ընկալելու և հասկանալու համար, հետևաբար, ոգին տեսնելու համար դրանք չափազանց բութ են: Դրանք նույնիսկ միտքն ու բանականությունը չեն կարող ուղղակիորեն ընկալել, ուր մնաց թե՝ ոգին, որը շատ ավելի նուրբ է:

Հայտնի փիլիսոփա Լյուդվիգ Վիտգենշտեյնը ասել է. «Տարածության և ժամանակի մեջ գտնվող կյանքի հանելուկի լուծումը տարածության և ժամանակի սահմաններից դուրս է»: Սակայն մեր զգայարաններն ու միտքը ընկալում և հասկանում են միայն այն, ինչը գտնվում է տարածության և ժամանակի տիրույթում, ուստի մենք պետք է որևէ հեղինակության առաջնորդությունն ընդունենք:

Շատերը դեմ են առաջնորդություն ընդունելու այս սկզբունքին: Նրանք ասում են. «Ես կընդունեմ միայն այն, ինչ ինքս եմ կարող տեսնել», բայց մենք իրականում չենք կարող այս սկզբունքին հետևողականորեն հետևել: Կրկին ու կրկին մենք ստիպված ենք լինում ուրիշների հեղինակությունն ընդունել: Օրինակ՝ ինչպե՞ս իմանանք, որ այն անձնավորությունը, ում մենք անվանում ենք «հայր», իրականում եղել է այն տղամարդը, ումից որ մեր մայրը մեզանով հղիացել է: Սրա համար մենք մեր մոր խոսքն ենք ընդունել:

Մարդկային հասարակությունը կախված է կրթությունից և մշակութային արժեքների ավանդումից, իսկ դրանք ամբողջությամբ հեղինակություն ընդունելու վրա են հիմնված: Հեղինակություն ընդունելու սկզբունքը ներդրված է ինչպես մեր հասարակության մեջ, այնպես էլ ամբողջ կենդանական աշխարհում: Վեդայական ավանդույթի իսկ համաձայն՝ վեդայական իմաստությունն ինքնարտահայտ է (ինքն իրեն արտահայտող): Այսինքն՝ այն եկել է հենց Գերագույն Անձնավորությունից: Այնուհետև այն փոխանցվել է ինքնաճանաչ հոգևոր ուսուցիչների անքակտելի հաջորդականություններով: Հենց այդ պատճառով, ավանդույթի իսկ համաձայն, այն լիովին հուսալի է: Վեդայական իմաստության բացառիկ խորաթափանցության և հուսալիության վերաբերյալ բազմաթիվ ապացույցներ կան: Սանսկրիտը՝ վեդայական ավանդույթի լեզուն, ՆԱՍԱ-ի կողմից ընդունվել է որպես միակ լիովին գիտական բնական լեզու: Վեդայական սոցիալական համակարգը

աշխարհում ամենակայունն է: Այուր-վեդայական բժշկական իմաստությունն իրեն հավասարը չունի, իսկ ժամանակակից հոգեբանները, ֆիզիկոսներն ու մաթեմատիկոսներն ավելի ու ավելի են գնահատում Բհագավադ-գիտայի և այլ վեդայական տեքստերի իմաստությունը: Վեդայական իմաստության ավանդույթը աշխարհի ամենահին և ամենալայնածավալ իմաստության ավանդույթն է: Այն հեղինակավոր է, ինչպես նաև լիովին ոչ աղանդավորական, քանի որ հոգևորի նկատմամբ բազմաթիվ տարբեր մոտեցումների է աջակցում: Այն մանրամասն ցուցումներ է տալիս, թե ինչպես պետք է ձեռք բերել Հոգևոր Լույսը, ինչպես զբաղվել միստիկական յոգայով, և վեդայական իմաստության վերջնական եզրակացությունը դա՝ Գերագույն Աստվածության հետ ուղղակի, անձնային փոխհարաբերություն հաստատելն է՝ Աստվածային Անձնավորության, ով Հրեական, Իսլամական և Քրիստոնեական

ավանդույթներում այդ նույն Գերագույն Աստվածությունն է հանդիսանում:

(Հարց) Բացարձակ ճշմարտության վերաբերյալ տարբեր տեսակետներ կան, ուստի ինչպե՞ս կարող ենք իմանալ, որ Բացարձակ ճշմարտությունն անձնային է:

ԳԼՈՒԽ 6 - Անձնային եւ անանձնային ռեալիզացիա (գիտակցում)

Լիարժեք, Գերագույն Անձնավորությունը՝ դա Բացարձակ ճշմարտության ամբողջական և կատարյալ ասպեկտն է, մինչդեռ անանձնային ոչ երկվությունը կամ հոգևոր լույսը՝ Բացարձակի կիսատ ասպեկտն է:

Յոգևոր կյանք նշանակում է ինքներս մեզ ռեալիզացնենք (գիտակցենք) որպես Գոյության գերագույն աղբյուրի և հիմքի մի մաս: Բայց ո՞րն է Գոյության աղբյուրը և հիմքը:
Յաճախ մարդիկ նյութական աշխարհում իրենց տեսածը մերժելու կամ ժխտելու ճանապարհով են փորձում Բացարձակին հասկանալ: Որոշ փիլիսոփաներ ասում են, որ այստեղ բոլոր ֆորմաները, որակները, անձնավորությունները և ողջ գործունեությունը ժամանակավոր են, հետևաբար, դրանք իրականում գոյություն չունեն, և որ Բացարձակը պետք է լինի առանց ֆորմայի, առանց որակների և պետք է

անձնավորություն չլինի: Նրանք սովորեցնում են, որ կյանքի կատարելությունը դա անանձնային Աստվածային Լույսի, այսինքն՝ Բացարձակ ոչ երկվության հետ միաձուլումն է: Այս գաղափարը շատ տարածված է, և բազում մարդիկ այս միաձուլման վերաբերյալ իսկապես վառ փորձառություն ունեն: Նրանք ասում են, որ դա շատ ավելի երանելի է, քան նյութական ֆորմայի և անձնավորության ցանկացած փորձառություն:
Վեդայական ավանդույթը ճանաչում է մեր նյութական գոյության մեջ ամեն ինչը ժխտելու այս գործընթացը, բայց մեզ խորհուրդ է տալիս այդ բացասական մեթոդի շրջանակներից դուրս գալ: Այդ ժամանակ մենք կկարողանանք ռեալիզացնել Բացարձակի դրական ասպեկտը՝ տրանսցենդենտալ ֆորմայի և անձնավորության հետ միասին, որոնք իրական են, բայց նյութական ֆորմայի և անձնավորության թերությունների սահմաններից վեր են:

Հիմա, ի՞նչ ի նկատի ունենք «տրանսցենդենտալ ֆորմա և անձնավորություն» ասելով: Նյութական ֆորմաները և անձնավորությունները մշտապես փոփոխվում են, բայց ֆորմայի և անձնավորության հիմքում ընկած սկզբունքները մշտական են: Ժամանակի ընթացքում դրանք չեն փոփոխվում, հետևաբար, հավերժ են:

Մենք չենք կարող անձնավորությունը ժխտել, քանի որ այն մեր ողջ գործունեության նախադրյալն ու հիմքն է հանդիսանում: Ի վերջո, մենք կարողանում ենք պրակտիկայով զբաղվել, մեդիտացիա անել և խոսել այս հարցերի շուրջ՝ միայն որովհետև մենք անձնավորություններ ենք: Ինչ-որ մեկը կարող է անձնավորության սահմաններից դուրս գալու ժամանակավոր փորձառություն ունենալ, բայց դա չի նշանակում, որ անձնավորությունը գոյություն չունի: Ի վերջո, ո՞վ է այդ փորձառությունն ունենում և հետո վերադառնում մեզ դրա մասին պատմելու:

Անձնավորությո՛ւն:
Անգամ տրամաբանական չէ ասել, թե ձևի, որակների և անձնավորության աղբյուրն ու հիմքը հատկանիշներից զուրկ ոչ երկվությունն է: Ինչպե՞ս կարող է Բացարձակ ոչ երկվությունը բազմազանություն առաջացնել: Կարծես՝ ոչ երկվությունից այն կողմ պիտի որ ինչ-որ բան լինի:
Վեդայական իմաստությունը հաստատում է, որ Գոյության բացարձակ էությունը՝ տրանսցենդենտալ ֆորմայի, որակի և անձնավորության հետ միասին է, որոնք հանդիսանում են նյութական ֆորմայի, որակի և անձնավորության սկզբնաղբյուրն ու հիմքը:
Այլ կերպ ասած, Բացարձակն ունի բացարձակ ֆորմա, բացարձակ որակներ և բացարձակ անձնավորություն, որոնք նյութական ֆորմայի և անձնավորության անկատարությունների (թերիությունների) սահմաններից վեր են:
Սա չի նշանակում ժխտել Աստվածային ոչ երկվության իրականությունը: Այն ակնհայտ իրական է, սակայն Բացարձակի վերջնական

ասպեկտը չէ: Վեդայական ավանդույթը բացատրում է, որ մեկ Բացարձակ ճշմարտությունն ունի երեք տարբեր ասպեկտներ: Դրանք են՝ (1) անանձնային ոչ երկվությունը, հոգևոր լույս կամ Բրահման (բրահմաջյոտի), (2) Գերհոգին (Պարամատմա)՝ Գերագույնի էքսպանսիան, Ով գտնվում է յուրաքանչյուր կենդանի էակի սրտում, և (3) Գերագույն Անձնավորությունը, Ով Իր հավերժ ուղեկիցների հետ միասին բնակվում է Իր հոգևոր բնակավայրում, որը լի է անըմբռնելի, տրանսցենդենտալ բազմազանությամբ: Բազմաթիվ մեդիտացիա անողներ փորձում են ռեալիզացնել անանձնային ոչ երկվությունը: Միստիկ (խորհրդապաշտ) յոգիները փորձում են ռեալիզացնել Գերհոգու ներկայությունը սրտում և այդպիսով միստիկական ուժերի հասնել: Նրանք, ովքեր զբաղվում են բհակտի-յոգայով (աստվածային սիրով լի ծառայության յոգայով), ուղղակիորեն կապվում են Գերագույն Անձնավորության հետ՝ հոգևոր աշխարհում: Այս կատեգորիայի մեջ են մտնում

վեդայական ավանդույթի հետևորդները, ինչպես նաև (օրինակ՝) հրեական, իսլամական և քրիստոնեական ավանդույթների բազում թեիստներ:

ԳԼՈՒԽ 7 – ԿՐԻՇՆԱ

Վեդայական ավանդույթի վերջնական եզրակացությունն այն է, որ Տեր Կրիշնան Աստծո Գերագույն Անձնավորությունն է:

Եթե Բացարձակ ճշմարտությունը Անձնավորություն է, ապա ո՞վ է այն: Աստված սպիտակ մորուքով ծերունի՞ է: Վեդայական ավանդույթն ասում է.
«Ոչ: Ժամանակը չի կարող դիպչել Բացարձակ ճշմարտությանը, քանի որ Բացարձակն է ժամանակի աղբյուրն ու հիմքը»: «Որևէ մեկը գիտի՞, թե ով է այդ Գերագույն Անձնավորությունը»: - «Այո»: Վեդայական ավանդույթի ամենահայտնի գիրքը՝ «Բհագավադ-գիտան», հստակ նշում է, որ բոլոր նյութական և հոգևոր աշխարհների, ինչպես նաև բոլոր կենդանի էակների աղբյուրը Տեր Կրիշնան է: Նա ամեն ինչի սկզբնաղբյուրն ու հիմքն է և, լինելով ամենակարող, Իր իսկ քաղցր կամոք կարող է

հայտնվել այս նյութական տիեզերքում: Նրանից այն կողմ իրականություն գոյություն չունի: Նա է նյութական և հոգևոր աշխարհիների, յուրաքանչյուր կենդանի էակի սրտում գտնվող Գերհոգու, ինչպես նաև անանձնային հոգևոր ոչ երկվության սկզբնաղբյուրն ու հիմքը: Բհագավադ-գիտայի եզրակացությունը հետևյալն է՝ բարձրագույն հոգևոր պրակտիկան Տեր Կրիշնային տրվելն է՝ կատարելության հասնելու և բոլոր մեղսավոր ռեակցիաներից պաշտպանվելու հարցում Նրանից ամբողջությամբ կախված լինելով: Վեդայական ևս մի շատ կարևոր գրականություն՝

«Շրիմադ-Բհագավատամը», նշում է, որ Տեր Կրիշնան սկզբնական, Գերագույն Տերն է, և որ Նա մյուս բոլոր մարմնավորումների սկզբնաղբյուրն է, ինչպիսիք են Տեր Ռամաչանդրան և Տեր Վիշնուն:

Որոշ մարդիկ ասում են, որ սկզբնական, Գերագույն Տերը դա Տեր Վիշնուն է, իսկ Տեր

Կրիշնան՝ Նրա լիլայի (խաղացկուն) մարմնավորումն է: Սակայն «Կրիշնա» անունը նշանակում է «ամենագրավիչ», և վեդայական գրականության պատմությունները ցույց են տալիս, որ Տեր Կրիշնան անգամ ավելի գրավիչ է, քան Տեր Վիշնուն: Պուրանաների համաձայն՝ «Կրիշնա» անունը երեք հազար անգամ ավելի հզոր է, քան «Վիշնու» անունը: Բացի այդ, Տեր Կրիշնան ունի հիանալի և զարմանահրաշ որակներ, որոնք նույնիսկ Տեր Վիշնուն չունի: Տեր Վիշնուին կամ Նարայանային Իր հոգևոր բնակավայրում՝ Վայկունթայում, երկրպագում են ակնածանքով և խորը հարգանքով: Կրիշնայի բնակավայրում՝ Գոլոկա Վրինդավանում, Կրիշնայի ուղեկիցներն Իր հանդեպ ավելի մտերիմ, ոչ ֆորմալ և ջերմագին տրամադրություններ ունեն, քանի որ նրանք Կրիշնային Գերագույն Տեր Աստված չեն համարում: Փոխարենը՝ նրանք գրավվում են Կրիշնայի գերագույն որակներով և սիրում են Նրան որպես իրենց ընկերոջ, որդու կամ

սիրեցյալի:
Որպես Գերագույն Վայելող՝ Կրիշնան Իր ներքին հոգևոր ուժն ունի, ով Նրան կատարյալ, տրանսցենդենտալ հաճույք է պատճառում: Այդ ուժը Ռադհա, Ռադհիկա կամ Ռադհարանի անունով մի աստվածային, իգական սեռին պատկանող Անձնավորություն է, ով տրանսցենդենտալ սիրով լի ծառայության մարմնավորումն է:

Իսկ մենք ի՞նչ փոխհարաբերություններ ունենք Գերագույն Անձնավորություն՝ Կրիշնայի հետ:

ԳԼՈՒԽ 8 - Սեր Կրիշնայի հանդեպ

Մեր սիրելու և սիրված լինելու ցանկությունը կատարյալ է դառնում այն ժամանակ, երբ Տեր Կրիշնայի հանդեպ մաքուր հոգևոր սեր և կապվածություն ունենք:

Բոլորը ցանկանում են երջանիկ լինել, իսկ երջանկության ամենացանկալի աղբյուրը դա սերն է: Միևնույն ժամանակ բոլորը գիտեն, որ նյութական աշխարհի սերը կատարյալ չէ: «Սիրով լի կայուն փոխհարաբերությունները» առաջնահերթային դիրք են զբաղեցնում, բայց դրանք գտնելն ավելի ու ավելի է դժվարանում: Սիրելը և սիրված լինելը հոգու բնությունն է: Իդեալականի տեսանկյունից սեր նշանակում է, որ մարդիկ գնահատում են միմյանց որակները և միայն ձգտում են օգնել ու միմյանց երջանկություն պարգևել: Խնդիրն այն է, որ նյութական աշխարհում սերը, ընդհանուր առմամբ, շահախնդրական է: Հաճախ մենք սիրում ենք ուրիշներին ոչ թե նրա համար, թե

ով են նրանք իրենց էությամբ, այլ այն բանի համար, թե ինչ կարող ենք ստանալ նրանց հետ լինելուց, և նրանք սիրում են մեզ այն բանի համար, թե մենք ինչ կարող ենք նրանց տալ: Որտե՞ղ կարելի է գտնել այդ դրական իդեալը: Իմաստության ավանդույթները մեզ պատմում են սիրո գաղտնիքի մասին: Երբ մենք փորձում ենք մեր սեփական ուժերով սիրել, կապվում ենք սիրո օբյեկտներին: Սա «փոքր սեր» է: Իսկ երբ մենք մեր սերը Կրիշնային ենք ուղղում, այն սերը, որը Նա տածում է բոլորի հանդեպ, կարողանում է հոսել մեր միջով, և արդյունքում մենք կարողանում ենք սիրել առանց կախվածության և կապվածության. սա «մեծ սեր» է:

Ես հրաշալի մարդկանց հետ շփվելու անձնական փորձ ունեմ, ովքեր Կրիշնայի, իմ և ուրիշների հանդեպ մեծ սեր են տածում: Այդ անձնավորությունները ցանկանում են ուրիշներին օգնեն սիրել Կրիշնային, բայց դրա դիմաց ոչինչ չեն ակնկալում, քանի որ արդեն իսկ սիրով լի են:

Կրիշնայի հանդեպ սերը կատարյալ է: Այս աշխարհի այն էակները, ում հանդեպ սեր ենք տածում, կարող են մեզ համար այլևս այդքան հաճելի չլինել, կամ նրանք կարող են ձանձրանալ մեզանից և հեռանալ, կամ կարող են մահանալ, սակայն Կրիշնայի դեպքում այս բաներից ոչ մեկը տեղի չի ունենում: Կրիշնայի հանդեպ սերը հոգևոր բնույթ ունի՝ հոգուց հոգի է: Այդ պատճառով միտքն ու զգայարանները երբեք չեն ձանձրանում և չեն հագենում: Ընդհակառակը, սերն ավելի ու ավելի է շատանում:

Վեդայական իմաստության ավանդույթը մեզ ասում է, որ Կրիշնան նյութական ոչինչ չի ուզում, քանի որ հենց Նա է ամեն ինչի սկզբնաղբյուրը, բայց Նա Իր նվիրյալների մաքուր սե՛րն է սիրում: Կրիշնայի նվիրյալներն իրենց այնքան բավարարված են զգում, որ Նրան ծառայելուց բացի՝ իրենց համար ուրիշ ոչինչ չեն ուզում. նրանց միակ ցանկությունը Կրիշնային երջանկություն պարգևելն է:

Կրիշնան երախտագետ է նրանց անշահախնդիր ծառայությանը և նրանց առջև Իրեն երախտապարտ է զգում, և, քանի որ Կրիշնային ծառայելուց բացի նրանք իրենց համար ուրիշ ոչինչ չեն ուզում, Նա Իրեն նվիրում է Իր նվիրյալներին: Սիրո գաղտնի էությունը սա է: Գերագույն Տերը այնքան սիրող և երախտագետ է Իր մաքուր նվիրյալներին, որ Ինքն Իրեն համարում է նրանց սեփականությունը: Իդեալական Սիրեցյալը (իդեալական սիրո օբյեկտը) դա Տեր Կրիշնան է, և Նա Իր նվիրյալներին իդեալական ձևով է արձագանքում:

Հարցը հետևյալն է. «Ինչպե՞ս սիրենք Կրիշնային»:

ԳԼՈՒԽ 9 – Ծառայություն Կրիշնային

Մեր իրական բնույթը ուրիշներին բավարարելու մեջ է կայանում. մեր ուզած կատարյալ և տրանսցենդենտալ երջանկությունը կգտնենք այն ժամանակ, երբ բավարարենք Գերագույն Տեր՝ Շրի Կրիշնային:

Մենք սկսել ենք խոսել սիրո մասին, բայց ի՞նչ է սերը: Այն, իհարկե, էքստազային զգացմունք է, բայց գործնականում նաև նշանակում է մեր սիրելիների մասին հոգ տանել: Սա բնական է: «Ավելի օրհնյալ է տալը, քան ստանալը»: Երբ մենք ուրիշներին ենք տալիս՝ բավարարվածություն և երջանկություն ենք զգում: Սա երջանիկ լինելու միջոցներից մեկն է՝ օգնել ուրիշներին: Օգնող մարդիկ երջանիկ մարդիկ են: Վեդայական իմաստության ավանդույթը բացատրում է, որ ուրիշներին գոհացնելը և երջանկացնելը դա գիտակից «ես»-ի (հոգևոր հոգու) բուն բնույթն է: Ակնհայտ է, որ սա ճիշտ է, քանի որ մենք մեր

կյանքն անցկացնում ենք ուրիշներին բավարարելով: Մանկությունից մինչև կյանքի վերջ մենք պետք է գոհացնենք և բավարարենք ուրիշներին՝ մեր ծնողներին, հետո՝ ընկերներին, դպրոցում՝ ուսուցիչներին, աշխատավայրում՝ ղեկավարին, հարկային տեսուչին, ամուսնուն կամ կնոջը, զավակներին և այլոց: Նույնիսկ եթե որոշենք միայնակ ապրել, մենք միևնույն է ծառայելու ենք մեր զգայարաններին և մտքին: Ուրիշներին գոհացնելը նաև պահպանում և աջակցում է մեզ, քանի որ այդ ճանապարհով ենք ստանում սնունդ, կացարան, կյանքի անհրաժեշտ պայմաններ, ինքնության և սեփական «ես»-ի զգացում, գիտելիքներ և սեր:

Թեև մենք փորձում ենք ուրիշներին բավարարել, այդուհանդերձ ո՛չ մենք, ո՛չ էլ մյուսները լիարժեք բավարարվածություն չենք գտնում: Մեր կինը կամ ամուսինը, զուգընկերուհին կամ զուգընկերը, կամ էլ ընկերները կարող են մեզ լքել հանուն մեկ ուրիշի, իսկ մեր երեխաներն իրենց սեփական,

առանձին կյանքը սկսելու համար կարող են հեռանալ տանից: Մենք կատարյալ չենք և ոչ կատարյալ ձևով ծառայում ենք ոչ կատարյալ մարդկանց: Կատարյալ բավարարվածության առանցքային սկզբունքը դա կատարյալ անձնավորությանը գոհացնելն է՝ նրան, ով լիովին կգոհանա մեզանից և մեր ծառայությունից, որքանով էլ որ մենք և մեր ծառայությունը թերություններով լինենք: Վեդայական իմաստության ավանդույթի համաձայն՝ այդ կատարյալ Անձնավորությունը Շրի Կրիշնան է: Բհագավադ-գիտայում Կրիշնան ասում է, որ Ինքը կընդունի ամենապարզ առաջարկությունը, եթե այն արվում է սիրով: Սակայն սա դեռ ամենը չէ. գոհացնելով Նրան՝ մենք ինքներս էլ աստիճանաբար ավելի կատարյալ ենք դառնում, մինչև վերջապես արժանանանք մուտք գործելու հոգևոր աշխարհ՝ որպես Նրա հավերժական ուղեկիցներ:

Ինչո՞ւ պետք է Գերագույն Տերը մեզանից որևէ

բան ընդունի, եթե արդեն իսկ ամեն ինչ ունի: Թեև Նա լիովին ինքնաբավ է, որքան մեծ է Նրան գոհացնելու մեր ձգտումը, այնքան մեծ է Նրա ցանկությունը՝ ընդունելու մեր սերը: Այն նվիրյալները, ովքեր Կրիշնայի հանդեպ ուժգին և խորը սեր են տածում, փաստացի Կրիշնան նրանցից կախվածության մեջ է ընկնում: Շրիմադ-Բհագավատամ անվանումով Վեդայական գրականությունը բացատրում է, որ Տեր Կրիշնայի համար անշահախնդրորեն, անընդհատ արվող ծառայությունը լիովին և կատարելապես բավարարում է թե՛ եսին ու հոգուն, և թե՛ Կրիշնային:

ԳԼՈՒԽ 10 - Բհակտի Յոգա

Կրիշնայի հանդեպ սիրուն կարելի է հասնել բհակտի-յոգայի մեթոդի միջոցով: Բհակտի-յոգան տրանսցենդենտալ սիրով լի նվիրված ծառայության յոգան է:

Շատերիս համար «յոգա» նշանակում է մարմնի համար կատարվող վարժություններ և, գուցե, որոշ մեդիտացիա: Սանսկրիտ լեզվում «յոգա» բառն իրականում նշանակում է «կապ» կամ «հանդիպում». յոգան նրա համար է, որպեսզի հոգևոր անհատ եսին հնարավորություն տրվի հանդիպել Գերագույն Եսին:
Վեդայական իմաստության ավանդույթը յոգայի 4 հիմնական մեթոդ է բացատրում: Աշխատանքի յոգան (կարմա-յոգան), գիտելիքի յոգան (գյանա-յոգան) և մեդիտացիայի յոգան (դհյանա-յոգան) իրենց մեջ ներառում են ջանքեր և գործունեություն, որոնք իրականացվում են այս նյութական աշխարհում: Սակայն չորրորդ մեթոդը՝

տրանսցենդենտալ սիրով լի նվիրված ծառայության յոգան (բհակտի-յոգան), մեզ թույլ է տալիս անմիջական փոխհարաբերության մեջ մտնել Գերագույն Անձնավորության հետ, Ով բնակվում է հոգևոր աշխարհում՝ նյութական աշխարհի սահմանափակումներից դուրս: Սա պարզ, բնական և արդյունավետ մեթոդ է: Նյութական աշխարհում նոր հարաբերություն ստեղծելու համար բնական ձև կա: Սկզբում մենք լսում ենք մարդու մասին, և, երբ հանդիպում ենք՝ զովաբանում ենք նրան, իսկ դրանից հետո խոսում և հիշում ենք նրա մասին: Մենք նաև անում ենք այնպիսի բաներ, որոնց միջոցով կկարողանանք բավարարել և գոհացնել այդ անձնավորությանը: Բհակտի-յոգան Գերագույն Տեր Կրիշնայի հետ մեր սիրով լի փոխհարաբերությունը հաստատելու և պահպանելու համար նույն գործնական, համընդհանուր մեթոդն է կիրառում: Սկզբում մենք Կրիշնայի անունների, որակների, ժամանցների և շրջապատի մասին ենք լսում,

հետո գովաբանում և փառաբանում ենք Նրան, որովհետև Նա է ամենագովասանաարժանը և փառավորը: Մենք հատկապես կրկնում ենք Նրա սուրբ անունները և երգում ու խոսում ենք Նրա փառավոր, տրանսցենդենտալ ժամանցների մասին: Նաև մեր միտքը խորասուզում ենք Նրա ու Իր շրջապատի միջև եղած ժամանցների և Նրա մասին մտորումների մեջ: Կրիշնային գեղեցիկ բաներ առաջարկելու հիասքանչ ձևեր կան: Դրանցից են անուշաբույր ծաղկափոշիով պատված փայտիկները, քաղցր գիհի լամպերը, անուշաբույր ջուրը, սիրով պատրաստված համեղ ուտեստները և սիրամարգի փետուրներից պատրաստված գեղեցիկ հովհարները:

Բհակտի-յոգայի այս մեթոդը ռիտուալ չէ. այն հոգևոր զորեղ մեթոդ է, որը մեզ Տեր Կրիշնայի հետ ուղղակի և իրական կապի է բերում: Նվիրյալն անմիջականորեն զգում է այդ կապը: Բհակտի-յոգայով զբաղվելով, մենք կարող ենք տրանսցենդենտալ երջանկության հոսքը

ինքներս մեր և Տիրոջ մեջ ուղղակիորեն զգալ: Այսպիսով, Տիրոջ հանդեպ մեր կապնվածությունը և սերը բնական կերպով աճում են:

Երբ մենք զբաղվում ենք նվիրված, կանոնավորված ծառայությամբ, Գերագույն Տիրոջ հանդեպ մեր սիրով լի կապվածությունը (իսկ Նրանը՝ մեր հանդեպ) աստիճանաբար զարգանում է: Բհակտի-յոգայի հասուն մակարդակի վրա գիտակից եսի (կամ հոգևոր հոգու) առջև իր կատարյալ վիճակը բացվում է: Որից հետո նվիրյալն ինքնաբուխ կերպով հրապուրվում է Կրիշնայով, սկսում է Նրան ուժգին սիրել և այլևս ոչ մի պահ չի կարողանում առանց Նրան ծառայելու մնալ, լինի դա մարմնով, մտքով, սրտով թե հոգով: Վեհ հոգիները վկայել են, որ սիրո բարձրագույն և կատարյալ մակարդակը սա է:

Գլուխ 11 – Գուրու

Բհակտի-յոգայում հաջողություն ունենալու համար մենք պետք է իրական հոգևոր ուսուցչի առաջնորդության ներքո զբաղվենք պրակտիկայով:

Ցանկացած մասնագիտության կամ կոչման մեջ առաջընթաց ունենալու համար հարկավոր է սովորել այնպիսի ուսուցչի մոտ, ով լիովին տիրապետում է տվյալ առարկային: Սեփական մեթոդ հորինելը կամ պարզապես գրքեր կարդալը բավարար չեն: Ուսուցչի մասնագիտական դիրքը և վարքագիծը պետք է օրինակելի լինեն, և նա ինքն էլ, իր հերթին, պետք է սովորած լինի որևէ որակավորված ուսուցչի մոտ:
Հոգևոր առաջընթացը անհամեմատ ավելի նուրբ է, քան ցանկացած նյութական առաջընթաց: Նյութական մտքի, զգայարանների և բանականության համար այն, փաստացիորեն, հասու չէ: Հետևաբար,

Վեդայական իմաստության ավանդույթը կատեգորիկ փաստում է, որ Տիրոջը նվիրված, սիրով լի ծառայության մեջ առաջընթաց ունենալու համար մենք պիտի իրական հոգևոր ուսուցչի մոտ սովորենք, ով բհակտի-յոգայի արվեստին և գիտությանը տիրապետում է:

Հոգևոր ուսուցիչը մեզ տալիս է 3 անհրաժեշտ գանձ, որոնք մենք ինքնուրույն ձեռք բերել չենք կարող: Առաջինը՝ նա բացատրում է հիմնարար իրականությունը. որն է մարմնի և հոգու տարբերությունը, ինչ է նյութը, ինչ է ոգին, և ում կողմից են նյութն ու ոգին կառավարվում: Նա նաև բացատրում է կյանքի նպատակը և կատարելությունը, այն է՝ մաքուր հոգևոր սեր Գերագույն Տեր Կրիշնայի հանդեպ: Երկրորդը՝ հոգևոր ուսուցիչը նաև բացատրում է բհակտի-յոգայով զբաղվելու գործընթացը, որի միջոցով մենք կարող ենք հասնել Կրիշնայի հանդեպ սիրուն, և վերահսկում է աշակերտի պրակտիկան: Սակայն Գերագույն Տրանսցենդենտալ Անձնավորության հանդեպ

տրանսցենդենտալ սիրո նպատակին հասնելու համար ինֆորմացիան ու պրակտիկան, իրենք իրենցով, բավարար չեն: Ինչպես որ նյութական աշխարհի բարձր դիրք ունեցող որևէ անձի հետ կապվելու համար մեզ ծանոթություն կամ ներկայացվել է պետք, այնպես էլ Գերագույն Տիրոջ հետ կապվելու համար է մեզ ծանոթություն կամ ներկայացվել պետք: Սա հոգևոր ուսուցչի ողորմածությամբ է գալիս: Հետևաբար, երրորդ գանձը, որ հոգևոր ուսուցիչը տալիս է մեզ, դա իր օրհնություններն են և իր իսկ ծառայության տրամադրությունը:

Ինչպե՞ս կարող ենք իմանալ՝ հոգևոր ուսուցիչը որակավորված է, թե ոչ: Նախ՝ նա պետք է իմանա վեդայական գրվածքների եզրակացությունները, որպեսզի կարողանա իր բոլոր ասածների և արարքների համար հեղինակավոր ապացույցներ տալ, ինչպես նաև փարատի իր աշակերտների կասկածները: Երկրորդ՝ նա պետք է ամբողջությամբ հրաժարված լինի

մարմնական վայելքներ ստանալու ցանկությունից, ինչպես նաև պատիվ, առանձնահատուկ դիրք և շահ ստանալու անշոշափելի ցանկություններից: Երրորդ և ամենակարևոր որակն այն է, որ նա պետք է իր և Կրիշնայի միջև իր հարաբերություններում լինի ինքնաճանաչ: Նա, ով այս որակները չունի, չի կարող մեզ պատշաճ հոգևոր ուսուցում և առաջնորդություն տալ:

Իրական հոգևոր ուսուցիչը գալիս է ինքնաճանաչ հոգևոր ուսուցիչների հաջորդականությամբ, որը բարձրանում և հասնում է մինչև Կրիշնան: Տրանսցենդենտալ գիտելիքը և սիրով լի կատարելության տրամադրությունները մեծ սիրով և ուշադրությամբ փոխանցվում են մի սերնդից մյուսին: Այս առաջնորդությունը շարունակվում է նույնիսկ այն ժամանակ, երբ նվիրյալը հասել է կատարելության և գտնվում է հոգևոր աշխարհում:
Ո՞րն է ամենակարևոր բանը, որը մենք այս

սիրող ուսուցիչներից ստանում ենք:

Գլուխ 12 - Հարե Կրիշնա մահա-մանտրա

Այս դարաշրջանի համար հոգևոր ամենապարզ և ամենաարդյունավետ պրակտիկան դա Հարե Կրիշնա մահամանտրան կրկնելն է:

Վեդայական իմաստության ավանդույթը յուրաքանչյուր դարաշրջանի համար տալիս է կատարելության հասնելու որոշակի մեթոդ: Կեղծավորության և վեճի այս երկաթե դարաշրջանում մենք չունենք համապատասխան ժամանակ, մաքրություն, փորձ, հոգևոր ուժ կամ հարստություն՝ խորը և երկարատև մեդիտացիա, բարդ զոհաբերություններ կամ շատ շքեղ տաճարային պաշտամունք կատարելու համար: Բարեբախտաբար, Տեր Կրիշնան այս երկաթե դարաշրջանի համար շատ պարզ և արդյունավետ մեթոդ է տվել, և դա Տիրոջ սուրբ անունը կրկնելն է: Սա բոլոր կրոններում և հոգևոր ուղիներում համընդհանուր մեթոդ է: Քրիստոսը մեզ սովորեցրել է. «Սուրբ լինի քո

անունը», և վեդայական իմաստության ավանդույթը հաստատում է, որ Տիրոջ սուրբ անունն իսկապես տրանսցենդենտալ ձայնային վիբրացիա է:
Վեդաները սովորող ուսանողներին ուսուցանվում է մանտրաների գիտությունը: Նյութական մանտրաները նման են կախարդանքների, որոնք նյութական աշխարհում ունեն արտաքուստ կախարդական թվացող ազդեցություն: Տրանսցենդենտալ մանտրաները հատուկ զորությամբ ձայնային վիբրացիաներ են, քանի որ կազմված են Տիրոջ և հոգևոր աշխարհում գտնվող Նրա ուղեկիցների անուններից: «Մանտրա» բառը նշանակում է «միտքն ազատագրել»: Այս տրանսցենդենտալ մանտրաները ազատում են միտքը նյութական պատրանքից և մեզ հոգևոր կյանք են հաղորդում, որպեսզի մենք կարողանանք գիտակցել մեր իրական, հոգևոր ինքնությունը և Կրիշնայի հանդեպ մաքուր սեր զարգացնել: Կան բազմաթիվ տրանսցենդենտալ

մանտրաներ, և վեդայական ավանդույթը այս դարաշրջանի համար առավելապես Հարե Կրիշնա մահամանտրան (ազատագրվելու համար մեծագույն մանտրա երգեցողությունը) է կարգադրում: Լրիվ մանտրան այսպես է.

հարե կրիշնա հարե կրիշնա կրիշնա կրիշնա հարե հարե, հարե րամա հարե րամա րամա րամա հարե հարե:

«Հարե» բառը վերաբերում է Տիրոջ գերագույն վայելքի էներգիային, իսկ

«Կրիշնան» և «Րաման» Տիրոջ երկու անուններն են: «Կրիշնա» նշանակում է «ամենքին գրավող», իսկ «Րամա» նշանակում է «գերագույն հաճույք պատճառող»:

Երբ կրկնում ենք այս մանտրան, միտքը դառնում է խաղաղ, հանգիստ և բավարարված, և մենք յուրօրինակ, հոգևոր հաճույք ենք զգում: Տրանսցենդենտալ մանտրա-մեդիտացիայի ազդեցության օգուտների վերաբերյալ բժշկության և հոգեբանության բնագավառներում ապացույցներ կան: Սակայն մանտրա-մեդիտացիայի ամենամեծ օգուտն այն

է, որ այն մեզ բերում է կոնտակտի Գերագույն Տեր Կրիշնայի հետ՝ Նրա տրանսցենդենտալ բնակավայրում, և մեզ թույլ է տալիս Նրա հանդեպ սեր զարգացնել:

Մանտրաներ կրկնելու երկու հիմնական եղանակ կա: Մեկը՝ երբ մարդը մանտրան ինքն իր համար կամաց ձայնով կրկնում է (ավանդաբար՝ թզբեհի հատիկների վրա հաշիվը պահելով): Այս հանգիստ և անձնական, մենակով պրակտիկան «ջապա» են անվանում: Ջապան բհակտի-յոգայի, կամ, այլ կերպ ասած, Կրիշնա գիտակցության, պրակտիկայի շատ կարևոր մաս է հանդիսանում:

Երկրորդ մեթոդը մանտրան մեղեդիով երգելն է և, գուցե, որոշակի ռիթմ օգտագործելով: Կարելի է երգել մենակով կամ ուրիշների հետ, կարելի է երգել նվագակցությամբ կամ առանց դրա: Ամենապարզ նվագակցումը պարզապես ձեռքերով ծափ տալն է. նաև կարելի է օգտագործել ծնծղաներ կամ տարբեր թմբուկներ, ինչպես նաև երաժշտական գործիքների անսահմանափակ

բազմազանություն: Սուրբ անվան այս միաբանված, խոռային երգեցողությունը կոչվում է «կիրտան», և այս դարաշրջանում ինքնակատարելագործման հզոր մեթոդը դա է: Այն մեզ տրվել է Տեր Չեյտանյա անունով մի մեծ անձնավորության կողմից:

ԳԼՈՒԽ 13 - Տեր Չեյտանյա

Հարե Կրիշնա երգելու վեհ գործընթացը տրվել է Տեր Չեյտանյայի կողմից, Ով Գերագույն Անձնավորության ամենաողորմած մարմնավորումն է: Նրանք, ովքեր ապաստանում են Տեր Չեյտանյայի մոտ, Նա նրանց հեշտությամբ Կրիշնայի հանդեպ սեր է շնորհում:

Տեր Չեյտանյան պատմական անձնավորություն է, Ով հայտնվել է 1486 թվականին Արևմտյան Բենգալիայում: Իր կյանքի առաջին 24 տարիների ընթացքում նա ապրել է Նավադվիպում (ներկայիս Կալկաթայից մոտ 60 մղոն հեռավորության վրա)՝ սկզբում որպես ուսանող, ապա՝ որպես ընտանիքավոր: Այդ ընթացքում նա սկսեց տարածել Սուրբ Անվան համահավաք երգեցողությունը, որը այս դարաշրջանում հոգևոր կատարելության հասնելու համար սահմանված մեթոդն է: Երբ նա 24 տարեկան

էր, սաննյասա (հրաժարման դաս) ընդունեց և ճանապարհորդեց ամբողջ Հնդկաստանով՝ ուսուցանելով և երգելով Սուրբ Անունը: Վերջապես նա կանգ առավ Օդիշայում գտնվող մի սուրբ քաղաքում՝ Ջագաննաթ Պուրիում: Տեր Չեյտանյային համընդհանուր կերպով ընդունում են որպես անասելի բարձր մակարդակի սուրբ, Ով դրսևորել է եզակի և աննախադեպ հոգևոր էքստազ: Վեդայական գրականությունը կանխատեսել էր Նրա հայտնությունը՝ բացատրելով, որ Նա իրականում Գերագույն Տերն է:
Կրիշնան Գերագույն Վայելողն է, սակայն Նա տեսնում է, որ Իր նվիրյալներն ավելի երջանիկ են՝ Իրեն ծառայելիս, քան Ինքը: Այդ պատճառով Նա ցանկանում է ճաշակել Իրեն ծառայելու փառքն ու ուրախությունը: Սակայն այստեղ մի դժվարություն կա. Տերը սիրով լի ծառայության օբյեկտն է, մինչդեռ նվիրյալները այդ սիրով լի ծառայության շտեմարանն են: Ահա թե ինչու Կրիշնան պետք է հայտնվի որպես Իր սեփական նվիրյալ՝ Իրեն ծառայելու

հրաշքները զգալու համար: Կրիշնան հատկապես ցանկանում էր ճաշակել Իր ներքին հաճույքի ուժի՝ Շրիմատի Ռադհարանիի սիրով լի տրամադրությունները, որովհետև գիտակցում է, որ Ռադհարանիի սերը Իր հանդեպ ավելի բարձր է, քան Իր սերը Ռադհարանիի հանդեպ:
Տեր Չեյտանյան նույն Տեր Կրիշնան է, Ով հայտնվել է Իր սեփական նվիրյալի կերպարանքով, և Նա Տիրոջ ամենահզոր ու ամենաողորմած մարմնավորումն է:
Մյուս մարմնավորումները Իրենց ողորմածությունը տալիս են՝ ըստ նվիրյալի մաքրվածության և տրվածության, սակայն Տեր Չեյտանյան նման պահանջ չի դնում: Նա Աստծո հանդեպ սիրո բարձրագույն ձևը տալիս է ամենաընկած և որակավորում չունեցողներին: Նրա ողորմածությունը նման է մեծ գետի, որը հոսում է դեպի ամենացածր վայրերը: Գոռոզ մարդիկ նման են լեռների, որոնք չեն կարող կուտակել անձրևի կամ գետի ջրերը, սակայն նրանք, ովքեր գիտակցում են իրենց ընկած

վիճակը և խոնարհաբար ողորմածություն են աղերսում, նման են օվկիանոսի, որի մեջ բոլոր գետերը գալիս և հոսում են:
Վեդաներն արդեն իսկ կարգադրել էին Տիրոջ Սուրբ Անվան համահավաք երգեցողությունը, սակայն հենց Տեր Չեյտանյան էր այն անձնավորությունը, Ով ուսուցանեց այս էքստազային գործընթացի գերագույն կարևորությունը և սեփական օրինակով ցույց տվեց դրա սիրառատ ուժն ու զորությունը: 1896 թվականին մեծ սուրբ Շրիլա Բհակտիվինոդ Թակուրը կանխատեսել է, որ համահավաք երգեցողության այս աստվածային գործընթացը կընդունվի ամբողջ աշխարհում: Այդ կանխատեսումն իրականացրեց նրա հոգևոր ծոռը՝ Շրիլա Բհակտիվեդանտա Սվամի Պրաբհուպադը: Շրիլա Պրաբհուպադը 1965 թվականին եկավ ԱՄՆ՝ ձեռքին ունենալով ընդամենը 12 դոլար, գրքերի մի տուփ և մի զույգ ծնծղա: Ընդամենը 12 տարվա ընթացքում նա Հարե Կրիշնա մահամանտրայի աստվածային երանությամբ լի

երգեցողությունը հաստատել էր ամբողջ աշխարհում: Բհակտի-յոգայի աստվածային գործընթացը սովորեցնելու համար ավելի ուշ Հնդկաստանից Արևմուտք եկան նաև այլ վեհ ուսուցիչներ:

Բհակտի-յոգայում առաջընթաց ունենալու համար անհրաժեշտ է շփվել բհակտի-յոգայի պրակտիկայով զբաղվող նվիրյալների հետ:

Անկեղծ որոնողը կամ պրակտիկայով զբաղվողը, միայնակ կարդալով, գովերգելով, մեդիտացիա անելով և այլնով, կարող է բհակտի-յոգայում զգալի առաջընթաց ունենալ: Սակայն գործնականում սահմանափակում կա, թե որքան առաջընթաց կարող ենք ունենալ միայնակ պրակտիկայով զբաղվելու պարագայում: Ավելի լավ է շփվել ավելի փորձառու (և հատկապես՝ շատ մեծ փորձ ունեցող) նվիրյալների հետ: Նախ՝ նրանք կարող են հիմնային փաստերն ու սկզբունքները բացատրել մեզ համար համապատասխան, հատուկ ձևով: Երկրորդ՝ նրանք կարող են բացատրել պրակտիկան (գործնական կիրառումը) և օգնել մեզ առաջընթաց ունենալ՝ մեր հասկացողության,

ռեալիզացիայի և կարողությունների մակարդակին համապատասխան: Երրորդ՝ նրանց հետ շփվելով՝ մենք «կվարակվենք» նրանց ոգեշնչության և համոզմունքի անձնական տրամադրություններով, և նրանց բարի մաղթանքների ու օրհնությունների շնորհիվ մենք կկարողանանք ճանապարհին հաջողությամբ առաջ շարժվել: Մենք չենք կարող նրանց տրամադրությունները ստեղծել արհեստականորեն: Մենք պետք է ստանանք այդ տրամադրությունները մեկից, ով արդեն դրանք ունի: Այս առնչությամբ բերվում է կաթի և մեղրի օրինակը: Մենք չենք կարող ինքներս կաթ կամ մեղր ստեղծել. դրա փոխարեն պետք է դրանք ստանանք անմիջապես կովերից և մեղուներից կամ էլ մեկից, ով կապ ունի կովերի կամ մեղուների հետ:

Իհարկե, յուրաքանչյուր մարդ հարաբերություն ունի Բացարձակ ճշմարտության հետ, քանի որ մենք Բացարձակի անբաժանելի մասնիկներն ենք:

Սակայն դա ընդհանուր հարաբերություն է, ոչ թե անձնային: Օրինակ՝ բոլորը ընդհանուր կապ ունեն իրենց երկրի նախագահի կամ միապետի հետ, բայց ոչ բոլորն են, որ նրանց հետ անձնային հարաբերություններ ունեն: Եթե ցանկանանք անձնային հարաբերություններ ունենալ թագուհու կամ Հռոմի պապի հետ, հավանաբար մեզ անհրաժեշտ կլինի ծանոթացում մեկի միջոցով, ով արդեն մոտ է նրանց: Հակառակ դեպքում միայն մեր սեփական ջանքերով նրանց մոտենալը շատ դժվար կլինի: Բհակտի-յոգայի կամ Կրիշնա գիտակցության վերջնական նպատակը դա Տեր Կրիշնայի հետ ընդհանուր հարաբերությունների սահմաններից դուրս գալն է և Նրա հետ անձնային, սիրով լի հարաբերություն ունենալը: Նրա հետ անձնային հարաբերություններ ունենալու համար մեզ անհրաժեշտ է ունենալ անձնային հարաբերություններ մեկի հետ, ով Կրիշնայի հետ մտերիմ հարաբերություններ ունի,

որովհետև Կրիշնան շատ ավելի անհասանելի է, քան այս աշխարհի ամենանշանավոր անձնավորությունը:
Վերևում նշվեցին մի քանի պատճառ, թե ինչու է մեզ անհրաժեշտ Կրիշնայի նվիրյալների հետ հարաբերություններ ունենալ: Բացի այդ, նրանք բացառիկ հիանալի անձնավորություններ են: Հասուն նվիրյալները լիովին ապահով ու հաստատուն են Կրիշնայի հետ իրենց ունեցած սիրով լի հարաբերություններում, ուստի որևէ բանում կախված չեն ուրիշներից: Նրանք մեզանից ոչ մի նյութական բան չեն ցանկանում. նրանք միայն ցանկանում են մեզ տալ իրենց սրտում գտնվող ամենաթանկ գանձը: Սա կարող է լինել լիովին անվերապահ սիրո մեր առաջին փորձառությունը: Այդպիսի հրաշալի անձնավորությունների հետ հանդիպելը մեզ հավատ է տալիս այն արժեքների հանդեպ, որոնք նրանք ներկայացնում են, այն պրակտիկայի հանդեպ, որով որ նրանք զբաղվում են, և մեզ մղում է ավելի առաջ

շարժվել և Տեր Կրիշնայի հետ մեր սեփական սիրով լի հարաբերությունը կառուցել, Ով ամեն ինչի սկզբնաղբյուրն ու հիմքն է:

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Նախաբան ……………………………………………………2

Գլուխ 1 - Երջանկություն ……………………………6

Գլուխ 2 - Մարմինը եւ եսը ……………………………12

Գլուխ 3 - Ռեինկարնացիա

(վերամարմնավորում) …………………………………17

Գլուխ 4 - Գերագույն Ոգի ……………………………22

Գլուխ 5 - Վեդայական իմաստություն …………..27

Գլուխ 6 - Անձնային եվ անանձնային

Գիտակցում ……………………………………………….32

Գլուխ 7 - Կրիշնա ………………………………………..38

Գլուխ 8 - Սեր Կրիշնայի հանդեպ …………………..42

Գլուխ 9 - Ծառայություն Կրիշնային ………………46

Գլուխ 10 - Բհակտի Յոգա ……………………………50

Գլուխ 11 - Գուրու ………………………………………54

Գլուխ 12 - Հարե Կրիշնա մահա-մանտրա ……..59

Գլուխ 13 - Տեր Չեյտանյա ……………………,……64

Գլուխ 14 - Շփում…………………………………………69